

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зрыкина Маргарита Михайловна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 13.10.2023 15:23:32  
Уникальный программный ключ:  
16ca88dd558304ee45075941472700caa9f12060



**Частное образовательное учреждение  
профессионального образования  
«Среднерусский колледж управления и бизнеса»**

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим Советом  
Протокол № 1 от «29» августа 2023г.  
Председатель \_\_\_\_\_ М.М. Зрыкина

**УТВЕРЖДЕНА:**  
Приказ № 01/29-08 от «29» августа 2023 г.  
Директор \_\_\_\_\_ М.М. Зрыкина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

**Уровень профессионального образования**  
Среднее профессиональное образование

**Специальность 40.02.02 Правоохранительная деятельность**

**Квалификации выпускника: Юрист**  
**Уровень подготовки: базовый**

г. Калуга, 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины **«ОГСЭ. 04 Физическая культура»** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 40.02.02 Правоохранительная деятельность, утвержденного приказом Министерства образования и науки России №509 от 12.05.2014, зарегистрированного в Министерстве юстиции России 21 августа 2014 г. № 33737.

Организация-разработчик: Частное образовательное учреждение профессионального образования «Среднерусский колледж управления и бизнеса»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14 ПК 1.6 ЛР 9	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; – достижение жизненных и профессиональных целей.	– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>510</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	330
консультации	2
<i>Самостоятельная работа</i>	168
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>зачеты, экзамен</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности</b>		<b>10</b>	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14  ПК 1.6 ЛР 9
<b>Тема 1.1. Основы физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	
	1.Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность. 2.Сущность и ценности физической культуры. 3.Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. 4.Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий). 5.Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	4	
	1.Двигательная активность и здоровье. 2.Норма двигательной активности человека. 3.Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. 4.Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	2	
	1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. 3.Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.	2	

	4.Методика самоконтроля, его основные методы и показатели. 5.Ведение дневника самоконтроля		
	1.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. 2.Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков. 3.Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств.	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>90</b>	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	90	ПК 1.6 ЛР 9
	1.Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции 2.Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. 3.Эстафетный бег. 4.Техника спортивной ходьбы. 5.Прыжки в длину. 6.Метание гранаты.		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	90	
	<b>Практические занятия № 1,2</b> Техника бега на короткие дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.	10	
	<b>Практическое занятие № 3</b> Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта. Пробегание по дистанции.	10	
	<b>Практические занятия № 4,5</b> Техника бега на средние и длинные дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.	10	

	<b>Практические занятия № 6,7</b> Техника бега по пересеченной местности. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км.	10	
	<b>Практическое занятие № 8</b> Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.	10	
	<b>Практическое занятие № 9</b> Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.	10	
	<b>Практические занятия № 10,11</b> Техника выполнения прыжка с разбега и с места. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.	10	
	<b>Практическое занятие № 12</b> Метание гранаты в цель и на дальность	10	
	<b>Практические занятия 13,14</b> Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	10	
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b>		<b>80</b>	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14
<b>Тема 3.1. Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	80	ПК 1.6 ЛР 9
	1. Упражнения для развития основных мышечных групп. 2. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	-	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	80	
	<b>Практическое занятие № 15</b> Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.	16	
	<b>Практическое занятие № 16</b> Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей Выполнение комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах.	16	

	<b>Практическое занятие № 17</b> Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты.	16	
	<b>Практическое занятие № 18</b> Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости.	16	
	<b>Практическое занятие № 19</b> Опорные прыжки через коня и козла. Специальные и подводящие упражнения. Страховка.	16	
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		<b>100</b>	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14
<b>Тема 4.1.</b> <b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	60	ПК 1.6 ЛР 9
	1.Перемещения по площадке. 2.Ведение мяча. 3.Передачи мяча различными способами 4.Ловля мяча 5.Броски мяча по кольцу с места и в движении. 6.Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. 7.Командные действия игроков.	-	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	60	
	<b>Практические занятия № 20, 21</b> Техника перемещений и владения мячом. Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места. Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении.	10	
	<b>Практические занятия № 22, 23, 24</b> Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом. Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции. Обучение технике штрафных бросков в корзину.	20	
	<b>Практические занятия № 25, 26</b> Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении. Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.	10	
	<b>Практические занятия № 27, 28, 29, 30</b>	20	



	<p>Техника нападения и защиты. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков. Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу.</p>		
<b>Тема 4.2. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	40	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14  ПК 1.6 ЛР 9
	1.Стойки в волейболе. 2.Перемещение по площадке. 3.Подача мяча различными способами. 4.Прием мяча, передача мяча 5. Нападающие удары, блокирование ударов. 6.Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом. 7.Командные действия игроков.	-	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	40	
	<b>Практическое занятие № 31</b> Техника стоек и перемещений. Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.	10	
	<b>Практические занятия № 32, 33, 34</b> Техника владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подач мяча.	10	
	<b>Практические занятия № 35, 36</b> Обучение технике нападающего удара и блокирования.	10	
	<b>Практические занятия № 37, 38</b> Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении. Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите.	10	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>60</b>	
<b>Тема 5.1. Общие принципы техники ка-</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	60	
	1.Переноска и надевание лыж. 2.Повороты на лыжах.	-	

<b>тания на лыжах</b>	3.Передвижение различными ходами на лыжах. 4.Преодоление подъемов, спусков		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	60	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14
	<b>Практические занятия № 39, 40, 41</b> Обучение двухшажному попеременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом. Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км.	16	ПК 1.6 ЛР 9
	<b>Практические занятия № 42, 43, 44</b> Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.	14	
	<b>Практические занятия № 45, 46, 47</b> Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	16	
	<b>Практические занятия № 48, 49, 50</b> Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.	14	
<b>Самостоятельная работа</b> Темы рефератов (докладов, презентаций) 1. Социальные функции физической культуры и спорта. 2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем. 3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств. 4. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности). 5. История развития олимпийского движения (Древняя Греция). 6. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта. 7. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека. 8. Организация здорового образа жизни студента. 9. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании). 10. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие. 11. Основные требования к организации здорового образа жизни студента. 12. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления. 13. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.	<b>168</b>	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14 ПК 1.6 ЛР 9	

<p>14. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.</p> <p>15. Значение физической культуры для будущего специалиста - работника социальной сферы.</p> <p>16. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>17. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.</p> <p>18. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.</p> <p>19. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.</p> <p>20. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.</p> <p>21. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.</p> <p>22. Физическое качество - сила.</p> <p>23. Занятия физическими упражнениями при миопии.</p> <p>24. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</p> <p>25. Питание как компонент здорового образа жизни.</p> <p>26. Влияние физических упражнений на людей среднего и пожилого возраста.</p> <p>27. Физическое качество - быстрота.</p> <p>28. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях дыхательной системы.</p> <p>29. Влияние вредных привычек на здоровье человека.</p> <p>30. Физическое качество - ловкость.</p> <p>31. Физическое качество - выносливость.</p> <p>32. Изменения, наступающие в организме в условиях крайнего севера.</p> <p>33. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов эндокринной системы.</p> <p>34. Приспособление человека к условиям жаркого климата.</p> <p>35. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях крови.</p> <p>36. Физическое качество - гибкость.</p> <p>37. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов пищеварения.</p> <p>38. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.</p>		
<b>Консультации</b>	<b>2</b>	
<b>Промежуточная аттестация – зачеты, экзамен</b>		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал

Учреждение СОЦ «Дельфин»

(мат гимнастический 4 шт, обруч утяжеленных 2шт, обруч обычный 1 шт, мяч для фитнеса 4 шт., гантели 7 пар, мяч для футбола 1 шт

мяч для волейбола 1 шт, мяч баскетбольный 1 шт., щит для баскетбола с кольцом 1 шт

скалки 5 шт., стол для настольного тенниса 1 шт., сетка для настольного тенниса 1 шт

ракетки с мячом для настольного тенниса 6 шт., шашки 1 компл., шахматы 1 компл.,

бадминтон (с 3 воланчиками) 1 компл.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

##### *Основная литература:*

1. Физическая культура: М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2023. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование) – ISBN: 978-5-406-07424-4

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

3. Конеева Е.В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

4. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

##### *Дополнительная литература:*

1. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496408>

2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488422>

3. Теория и Методика обучения предмету «Физическая культура»: водные виды спорта:

учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 304 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11455-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495565>

**Интернет-источники:**

1. Огромный выбор конспектов лабораторных и практических работ, инструкционные и технологические карты почти на все основные темы курса <http://www.metod-kopilka.ru/page-2-1.html>
2. Электронная библиотечная система (ЭБС) «Университетская библиотека ONLINE» <https://urait.ru/>
3. Компьютерная справочная правовая система «Консультант Плюс» <http://www.consultant.ru/>

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

<i>Код и наименование профессиональных и общих компетенций формируемых в рамках дисциплины<sup>1</sup></i>	<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14</p> <p>ПК 1.6</p> <p>ЛР 9</p>	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>основы здорового образа жизни.</li> </ul> <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья;</li> <li>– достижение жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	<p>«Зачтено»</p> <p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса осво-</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме;</li> <li>• Тестирование</li> <li>• Контрольная работа</li> <li>• Самостоятельная работа</li> <li>• Защита реферата</li> <li>• Семинар</li> <li>• Выполнение проекта;</li> <li>• Наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента)</li> <li>• Оценка выполнения практического задания (работы)</li> <li>• Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией.</li> <li>• Решение ситуационной задачи.</li> </ul>

<sup>1</sup> В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты.

		<p>ено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Незачтено»</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	экзамен
--	--	---	---------

### **Образовательные технологии**

При изучении дисциплины применяются следующие образовательные и интерактивные технологии:

- технология адаптивного обучения;
- технология информационно-коммуникационного обучения;
- технология проектного обучения.
- лекция-визуализация
- лекция с применением технологий проблемного обучения
- лекция-диалог
- встречи со специалистами соответствующего профиля и т.п.
- организация тематических мероприятий, экскурсий и т.п.
- решение конкретных профессиональных ситуаций